

臺北市115學年度第1學期獨輪車實施計畫暨兒童專注力 與 SEL 情緒管理訓練

壹、計畫目的

- 一、利用獨輪車訓練活動，鍛鍊平衡及神經反射能力，增進體適能與腦部發育，提升注意力及情緒管理能力。
- 二、學生在獨輪車訓練過程中，瞭解遵守交通安全的重要。
- 三、協助臺北市教育關懷協會辦理「壯遊計畫」，鼓勵學生自訂目標挑戰，展現學習成果與毅力。

貳、指導單位：臺北市政府教育局。

參、主辦與合辦單位

- 一、主辦單位：臺北市士林區社子國民小學
- 二、合辦單位：臺北市教育關懷協會

肆、參加對象與名額

- 一、對象：就讀臺北市國小2年級至6年級，診斷具 ADHD 或行為、情緒困擾，且未曾學習獨輪車之學生，名額共15名。
- 二、錄取優先順序如下
 - (一) 經醫師確定診斷為 ADHD (請檢附醫師證明文件影本) 或經本市鑑輔會鑑定為情緒障礙學生 (請檢附鑑定證明影本)。
 - (二) 具有行為、情緒困擾之學生 (須有教師文字敘述證明)。
 - (三) 如學生報名條件相同，則依報名表單填寫寄出時間的先後順序錄取。

三、參加學生需由家長負責接送上下課。

伍、活動時間

- 一、學期訓練課程：115年10月03日~116年1月09日每周六下午1:00~4:30 (10月17日停課一次)。
- 二、寒假期間臺北市教育關懷協會將另行辦理1日壯遊活動，有關日期、地點、活動流程、報名條件及報名表等，另於期末通知並接受報名。

陸、活動地點：學期訓練課程：臺北市士林區社子國民小學(臺北市士林區延平北路六段308號)。

柒、活動費用：全額免費。

捌、師資

- 一、教練及課程設計：林磊鑫老師。
- 二、助教：依實際報名情形安排。

玖、報名方式及規定

- 一、報名期間：115年9月14日(星期一)開始至115年9月18日(星期五)為止。(請勿早於9/14報名)
- 二、請有意願參加之家長填妥報名表連同證明文件並送交子女就讀學校之輔導處核章。
- 三、報名方式:請先登入 Google 帳號後，填寫 Google 報名表單，表單連結如下:
<https://forms.gle/Q9BfRmG5jZQS3oSv6> QRCode 如右:
將學校核章後之報名表及證明文件以掃描或是拍照方式在表單中上傳，報名表檔案名稱統一格式如下:(校名)(學生姓名)獨輪車報名表；證明文件檔案名稱統一格式如下(校名)(學生姓名)診斷證明，名額有限額滿為止。
- 四、錄取名單公告：115年9月24日(星期四)16:00前公告於社子國小網站。
- 五、錄取者於報到時發給識別證，無識別證者不提供外加隨班上課。



拾、活動參加注意事項

- 一、每次上課請家長務必親自接送孩子，勿無故缺席，遲到與早退。
- 二、參加者請自行準備毛巾和水杯。
- 三、參加者應自備安全帽及護膝、護肘，尤以安全帽為重，保護頭部安全。
- 四、謹記教練指導，遵守交通規則，不在人行道、馬路上騎乘獨輪車。
- 五、上課時請務必配戴識別證，在課程中務必遵從老師指導。
- 六、壯遊計畫之獨輪車以自備為主，若有特殊困難，始由臺北市教育關懷協會協調提供協助。
- 七、學期課程及壯遊計畫相關疑義請逕洽臺北市教育關懷協會聯絡人尹玉娟、聯絡電話0932-741-666；學期課程報名相關問題，請洽社子國小特教組林慧珍老師28122505#872。

附註

- 一、師範大學體育學系洪聰敏教授帶領的團隊研究證實，運動能幫助注意力缺陷過動症（ADHD）兒童抑制衝動，提升專注力。在眾多的運動當中，而獨輪車在訓練手眼協調，平衡能力及刺激腦部發展方面效果更是顯著！透過持續適量強度的訓練，學生自然而然發展出專心耐心與信心，在團體表演的訓練中也學習到包容心和人際互動的能力。
- 二、臺北教育大學特殊教育學系姜禮永105年研究報告指出，透過一週三次，為期八週的訓練課程，獨輪車訓練有助於學生的注意力集中。雖因教師教學方式與教材差異而成效有所不同，但在訓練撤除後，仍具有相當程度的維持效果。鍛鍊平衡及神經反射能力，增進體適能與腦部發育，提升注意力及情緒管理能力。